

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 23.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
Rīsi ar šampinjoniem	250	261	6.2632	5.4516	46.8292	0.0019	0.0002	3.1444	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	33	0.8912	2.4262	2.2226	0	0.0001	0.4338	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>648.928</i>	<i>16.402</i>	<i>22.875</i>	<i>93.264</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>9.002</i>	
otrdiena, 24.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	116	1.6012	8.2794	8.6522	0.002	0.0016	3.0954	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0001	0	2.04	1
Sautēti dārzeņi	70	51	1.6191	3.6771	2.6362	0.0001	0	2.3016	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>710.048</i>	<i>21.306</i>	<i>26.482</i>	<i>95.101</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.322</i>	
trešdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Brokoļi un burkāni krējuma mērcē	150	74	2.6026	4.6956	5.0167	0.0008	0	3.6085	1,7

Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0.9114	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>552.96</i>	<i>13.774</i>	<i>19.512</i>	<i>79.146</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>8.583</i>	

ceturtdiena, 26.septembris

Pusdienas

Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	183	6.0232	10.5307	15.9285	0.0002	0	5.2376	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēti dārzeņi	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	61	0.8925	5.0477	2.8048	0.0001	0.0001	2.2351	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>573.474</i>	<i>15.634</i>	<i>26.727</i>	<i>64.773</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>16.327</i>	

piektdiena, 27.septembris

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.1738	0.2546	3.635	0.0001	0	2.0058	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	130	255	7.995	4.42	45.435	0.0001	0	2.21	1
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>635.363</i>	<i>17.549</i>	<i>21.11</i>	<i>92.151</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>7.653</i>	